

## **PRZEDMIOTOWY ZASADY OCENIANIA**

### **NA LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W ZESPOLE SZKÓŁ OGÓLNOKSZTAŁCĄCYCH NR 16 W GORZOWIE WLKP.**

**Przedmiotowy System Oceniania jest zgodny z :**

- 1. Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 30 kwietnia 2007r. w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania sprawdzianów i egzaminów w szkołach publicznych (DZ.U. Nr83,poz.562, z późn. Zm.).**
- 2. Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 23 grudnia 2008 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół (DZ.U. z 2009 r. Nr 4, poz. 17).**
- 3. Statutem Zespołu Szkół Ogólnokształcących Nr 16 w Gorzowie Wlkp..**
- 4. Wewnątrzszkolnymi Zasadami Oceniania zatwierdzonym przez Radę Pedagogiczną Zespołu Szkół Ogólnokształcących Nr 16 w Gorzowie Wlkp..**
- 5. Autorskim Programem Nauczania z wychowania fizycznego dla Zespołu Szkół Ogólnokształcących Nr 16 w Gorzowie Wlkp..**

**Ocenianie ma na celu:**

1. Informowanie ucznia o poziomie osiągnięć edukacyjnych i postępach w tym zakresie.
2. Pomoc uczniowi w samodzielnym rozwoju.
3. Motywowanie ucznia do dalszej pracy, wysiłku, samodoskonalenia się.
4. Dostarczenie rodzicom i nauczycielom rzetelnej i szczegółowej informacji o postępach, trudnościach i specjalnych uzdolnieniach ucznia.
5. Umożliwienie nauczycielowi kontroli rozwoju ucznia, doskonalenie organizacji i metod pracy dydaktyczno-wychowawczej.
6. Stworzenie obrazu edukacyjnego ucznia.
7. Informowanie o realizacji założonych osiągnięć z podstawy programowej wychowania fizycznego.

## **PODSTAWA PROGRAMOWA**

### **Cele edukacyjne**

1. Zrozumienie powodów bezpiecznego uczestnictwa w aktywności fizycznej o charakterze rekreacyjnym i sportowym, zrozumienie sensu starań o własne ciało, sprawność, zdrowie, urodę.
2. Zrozumienie potrzeby racjonalnej troski o witalną gotowość organizmu warunkującą osiągnięcia życiowe.
3. Doskonalenie sprawności kondycyjnej i koordynacyjnej.

### **Zadania szkoły**

1. Przekazywanie wiedzy niezbędnej dla podtrzymywania aktywności fizycznej i nawyków zdrowego stylu życia (edukacja zdrowotna)
2. Stymulowanie różnorodnych form aktywności fizycznej uczniów, wspierającej ich rozwój, szczególnie w okresie stabilizacji postawy ciała.
3. Organizowanie zajęć w wybranych dziedzinach rekreacyjno – sportowych i korekcyjno- zdrowotnych.
4. Organizowanie zajęć fakultatywnych z zakresu „sportów całego życia”.

## **Treści nauczania**

1. Ćwiczenia kształtujące i korygujące postawę ciała, oddechowe, kompensacyjne.
2. Ćwiczenia z obciążeniem na zmiennych dystansach, z wykorzystaniem przyborów i przyrządów.
3. Marsze, biegi, wspinanie, dźwiganie, skoki, gimnastyka, gry sportowo – rekreacyjne.
4. Organizowanie i sędziowanie zawodów sportowych, organizowanie imprez rekreacyjnych-sportowych.
5. Zasady funkcjonowania organizmu, regeneracji sił i czynnego odpoczynku, zapobieganie chorobom i uzależnieniom.

## **Osiągnięcia**

1. Diagnozowanie własnej sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych.
2. Hartowanie organizmu i dbałość o higienę i zdrowie.
3. Dbłość o prawidłową postawę ciała.
4. Aktywność ruchowa o charakterze rekreacyjno – sportowym w dwóch wybranych formach indywidualnych i dwóch zespołowych.
5. Pełnienie roli organizatora, widza, sędziego w wybranych dyscyplinach rekreacyjnych i sportowych.

## OCENA PRACY UCZNI

Uczeń oceniany jest na bieżąco ( minimum 5 ocen w semestrze za umiejętności i motoryczność) w ciągu całego roku szkolnego. Na koniec pierwszego semestru oraz na koniec roku szkolnego wystawiana jest ocena semestralna lub roczna obejmująca całokształt pracy ucznia na zajęciach lekcyjnych, do wyboru i zgodnie z podstawą programową w klasie II gimnazjum i klasach liceum ocena z edukacji zdrowotnej. Na zajęciach tzw. „do wyboru” ocenie podlega aktywność , a na zajęciach z edukacji zdrowotnej ocenie podlegają dwa obszary : aktywność i przedstawienie referatu lub prezentacji. **Ocena semestralna wystawiana jest na podstawie ocen uzyskanych w ciągu I semestru , natomiast ocena roczna na podstawie ocen uzyskanych w ciągu całego roku szkolnego. Ocena semestralna i roczna jest średnią ważoną ocen, obliczana zgodnie z wagą ocen**

Oceny są zgodnie z podanymi w WSO zasadami w skali od **1 do 6** ( **1- niedostateczna, 2- dopuszczająca, 3 – dostateczna, 4 – dobra, 5 – bardzo dobra, 6 – celująca**)

### Formy aktywności i ich waga:

<b>formy aktywności</b>	<b>waga</b>
Frekwencja – aktywny udział w lekcji	3
Reprezentowanie szkoły w zawodach	3
Aktywność na lekcji, udział w zawodach wewnętrznych	2
Edukacja zdrowotna	2
Praca na lekcji, np. prowadzenie rozgrzewki, sędziowanie	1
Sprawdzian umiejętności, motoryczność	1

## OCENA SEMESTRALNA I ROCZNA

Średniej ważonej przyporządkowuje się ocenę szkolną następująco:

<b>średnia</b>	<b>stopień</b>
<b>poniżej 1,75</b>	<b>niedostateczny</b>
<b>od 1,75 do 2,74</b>	<b>dopuszczający</b>
<b>od 2,75 do 3,74</b>	<b>dostateczny</b>
<b>od 3,75 do 4,64</b>	<b>dobry</b>
<b>od 4,65 do 5,30</b>	<b>bardzo dobry</b>
<b>od 5,31</b>	<b>celujący</b>

Uczniowie niepełnosprawni oceniani są według kryteriów dostosowanych do indywidualnych możliwości ucznia – kryteria oceny ucznia niepełnosprawnego i indywidualne standardy wymagań. W ocenianiu ucznia niepełnosprawnego obowiązuje taka sama waga ocen jak ucznia pełnosprawnego.

### **I. Postęp w opanowaniu umiejętności i poprawie ogólnej sprawności fizycznej.**

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego w szczególności brany jest pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć.

### **II. Sprawdziany umiejętności.**

Ocena poprawności - wykonanie określonych elementów technicznych z gier zespołowych, ćwiczeń gimnastycznych (waga oceny 1). Pod uwagę brany jest wysiłek jaki uczeń włożył w stosunku do swych możliwości po to, by jego wyniki były jak najlepsze.

### **III. Sprawdziany motoryczności.**

Ocenianie wg limitów czasowych uzyskanych w próbach sprawnościowych oraz testach z uwzględnieniem postępów jakie uczeń uczynił w toku nauki ( wg tabeli norm, waga oceny 1).

### **IV. Praca na lekcji.**

Szczególna obserwacja i ocena aktywności, stosunek do prowadzącego i współwiczających( waga oceny2).

### **V. Frekwencja - Przygotowanie do lekcji (strój sportowy).**

Ucznia obowiązuje strój sportowy – koszulka, spodenki, ew. dresy, obuwie sportowe – zmienione. Zezwalamy na 2-krotne niećwiczenie bez usprawiedliwienia (brak stroju, brak zwolnienia, złe samopoczucie) w każdym semestrze; **za trzecim i kolejnym razem uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną.**

Uczniowie, którzy w danym semestrze ćwiczą na lekcji i uczestniczą w 70 % zajęć, otrzymują ocenę celującą z

frekwencji ( waga oceny 3).

Uczniowie, którzy zgłaszają nieprzygotowanie do lekcji 1 -2 razy w semestrze i uczestniczą w 60 % zajęć otrzymują ocenę bardzo dobrą ( waga oceny 3) za frekwencję.

#### **VI. Dyscyplina na lekcji.**

Podporządkowanie się poleceniom nauczyciela, przestrzeganie zasad bezpieczeństwa!

#### **VII. Wiadomości.**

Sprawdzenie zdobytych wiadomości w teorii i działaniu praktycznym, prowadzenie rozgrzewki lub innego fragmentu lekcji, sędziowanie, przeprowadzenie zbiórki na początku lekcji (waga oceny 1).

#### **VIII. Aktywność pozalekcyjna.**

Premiowane cząstkową oceną bardzo dobrą jest uczestnictwo w zawodach wewnątrzszkolnych(waga oceny 2).

Reprezentowanie szkoły i uzyskanie czołowych miejsc w zawodach na szczeblu miejskim, wojewódzkim premiowane jest cząstkową oceną celującą(waga oceny 3).

#### **IX . Wiadomości z zakresu edukacji zdrowotnej**

Znajomość określonej tematyki o rozwoju, prawidłowym odżywianiu, przeciwdziałaniu agresji, radzeniu sobie ze stresem, przeciwdziałaniu uzależnieniom, pierwszej pomocy przedmedycznej- ocena za referat, prezentację (waga oceny 2)

#### **XI. Udział w projekcie edukacyjnym**



**Rozwijanie aktywności twórczej w prezentacji wyników działań. Dzielenie się odpowiedzialnością za poszczególne zadania, sprawne komunikowanie się i umiejętność podejmowania grupowych decyzji. Dokonywanie samooceny swojej pracy i pracy całej grupy.**

### **KRYTERIA USTALANIA OCEN CZĄSTKOWYCH Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

#### **CELUJĄCY – 6**

- **Wzorowe wykonanie ćwiczenia lub układu ćwiczeń**
- **Uzyskanie maksymalnego wyniku w próbie motorycznej lub wydolnościowej**
- **Inwencja twórcza**
- **Reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych**

#### **BARDZO DOBRY – 5**

- **W sposób prawidłowy odwzorowuje technikę ćwiczeń lub układu ćwiczeń**
- **Uzyskiwanie bardzo dobrych wyników w próbie motorycznej lub wydolnościowej**
- **Samodzielne i poprawne przeprowadzenie fragmentu lekcji, np. rozgrzewki lub sędziowania**
- **Udział turnieju wewnątrzklasowym lub międzyklasowym**

#### **DOBRY – 4**

- **Wykonanie ćwiczeń lub układu ćwiczeń z małymi błędami technicznymi**
- **Uzyskiwanie dobrych wyników w próbie motorycznej lub wydolnościowej**
- **Poprawne przeprowadzenie fragmentu lekcji**

#### **DOSTATECZNY – 3**

- **Wykonanie ćwiczeń lub układu ćwiczeń niepewne i z dużymi błędami technicznymi**
- **Uzyskiwanie przeciętnych wyników w próbie motorycznej lub wydolnościowej**
- **Przeprowadzenie fragmentu lekcji z pomocą nauczyciela**

#### **DOPUSZCZAJĄCY – 2**

- **Podjęcie próby wykonania ćwiczenia lub układu ćwiczeń**
- **Podjęcie próby motorycznej**
- **Wykonanie ćwiczenia lub układu ćwiczeń z wielokrotnymi błędami, brak włożonego wysiłku w wykonanie ćwiczenia**

#### **NIEDOSTATECZNY – 1**

- **Odmowa wykonania ćwiczenia lub układu ćwiczeń**
- **Odmowa wykonania próby motorycznej**
- **Nie wykona prezentacji , referatu**

## **KRYTERIA USTALANIA OCEN ŚRÓDROCZNYCH I ROCZNYCH w SZKOLE PODSTAWOWEJ:**

### **Celujący – 6**

- uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą
- aktywnie i systematycznie uczestniczy w życiu sportowym szkoły lub też w innych formach działalności związanych z kulturą fizyczną.
- zajmuje czołowe miejsca w zawodach rangi wojewódzkiej, powiatowej lub punktowane miejsca w zawodach ogólnopolskich
- systematycznie uczęszcza na zajęcia, frekwencja – nie zgłaszał nie przygotowania do zajęć w semestrze i uczestniczył w 70 % zajęć. (ocena 6 za frekwencję)
- **Średnia ważona ocen 5,31 i powyżej**

### **Bardzo dobry – 5**

- uczeń całkowicie opanował materiał programowy
- jest sprawny fizycznie
- ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, zna podstawowe zasady dyscyplin sportowych zawartych w programie

- posiada duże wiadomości w zakresie kultury fizycznej i umiejętnie je wykorzystuje w praktycznym działaniu
- systematycznie doskonalą swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu
- postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń
- bierze aktywny udział w zajęciach pozalekcyjnych i zawodach sportowych, nie jest to jednak działalność systematyczna
  - systematycznie uczęszcza na zajęcia, frekwencja 1-2 nie przygotowania do lekcji w semestrze i uczestniczył w 60 % zajęć (ocena 5 za frekwencję)

· **Średnia ważona ocen 4,65 - 5,30**

#### **Dobry – 4**

- uczeń w zasadzie opanował materiał programowy
- dysponuje dobrą sprawnością motoryczną
- ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie z małymi błędami technicznymi
- posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela
- nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnianiem, wskazuje stałe, dość dobre postępy w tym zakresie
- jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń

- nie bierze udziału w zajęciach pozalekcyjnych
  - systematycznie uczęszcza na zajęcia

· **Średnia ważona ocen 3,75 - 4,64**

### **Dostateczny – 3**

- uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie
- dysponuje przeciętną sprawnością motoryczną
- ćwiczenia wykonuje niesprawnie i z większymi błędami technicznymi
- wykazuje mały postęp w usprawnianiu motorycznym
- w jego wiadomościach z zakresu kultury fizycznej są znaczne braki
- przejawia różne braki w zakresie kultury osobistej, w postawie i stosunku do współwiczących i prowadzącego zajęcia
  - niesystematycznie uczęszcza na zajęcia

· **Średnia ważona ocen 2,75 - 3,74**

### **Dopuszczający – 2**

- uczeń nie opanował materiału programowego w stopniu dostatecznym
- jest mało sprawny fizycznie

- ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi
- posiada minimalne wiadomości z zakresu kultury fizycznej, nie potrafi wykonać prostych zadań z samooceną
- nie jest pilny i wykazuje znikomy postęp w usprawnianiu
- na zajęciach wychowania fizycznego przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego, ma niechętny stosunek do ćwiczeń
  - niesystematycznie uczęszcza na zajęcia
- **Średnia ważona ocen 1,75 - 2,74**

#### **Niedostateczny – 1**

- uczeń jest daleki od spełnienia wymagań stawianych przez program
- posiada bardzo niską sprawność motoryczną
- wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia w dodatku z rażącymi błędami
- charakteryzuje się niewiedzą w zakresie kultury fizycznej
- ma lekceważący stosunek do zajęć i nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu
- na zajęciach wychowania fizycznego wykazuje duże, rażące braki w zakresie zachowania się wobec współćwiczących i prowadzącego zajęcia
  - niesystematycznie uczęszcza na zajęcia
- **Średnia ważona ocen 1,74 i poniżej**

## **KRYTERIA OCENY UCZNIĄ NIEPEŁNOSPRAWNEGO Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

### **OCENA CELUJĄCA – 6**

- Uczeń wykazuje ponadprzeciętne zdolności ruchowe w stosunku do swojej niepełnosprawności
- Reprezentuje szkołę w zawodach sportowych, posiada wiadomości dotyczące sportu i kultury fizycznej (historia, olimpiady, bieżące informacje na temat wyników ligowych w różnych dyscyplinach sportowych, itp.)
- Systematycznie uczęszcza na zajęcia, frekwencja - nie zgłaszał nie przygotowania do zajęć w semestrze (ocena 6 za frekwencję)

**Średnia ważona ocen 5,31 i powyżej**

### **OCENA BARDZO DOBRA - 5**

- Uczeń wkłada bardzo duży wysiłek w wykonanie zadania
- Zna pełen zasób wiadomości
- Osiąga najwyższe noty ze sprawdzianów – ustalonych dla swojej niepełnosprawności
- Systematycznie uczęszcza na zajęcia, frekwencja -1-2 nie przygotowania do lekcji w semestrze(ocena 5 za frekwencję)

**Średnia ważona ocen 4,65 - 5,30**

### **OCENA DOBRA – 4**

- Uczeń wykonuje zadania z małą pomocą nauczyciela
- Zna pełen zasób wiadomości
- Osiąga wysokie noty ze sprawdzianów – ustalonych dla swojej niepełnosprawności
- Systematycznie uczęszcza na zajęcia, frekwencja – 3- 4 nie przygotowania do lekcji w semestrze(1-2 oceny)

niedostateczne częściowe za nieprzygotowanie do lekcji)

**Średnia ważona ocen 3,75 - 4,64**

**OCENA DOSTATECZNA - 3**

- Uczeń wkłada duży wysiłek w wykonanie zadania z pomocą nauczyciela
- Posiada ograniczony zasób wiadomości
- Osiąga średnie noty ze sprawdzianów – ustalonych dla swojej niepełnosprawności
- Niesystematycznie uczęszcza na zajęcia, frekwencja – 5 nie przygotowań do lekcji w semestrze(3 oceny niedostateczne częściowe za nieprzygotowanie do lekcji)

**Średnia ważona ocen 2,75 - 3,74**

**OCENA DOPUSZCZAJĄCA - 2**

- Uczeń wkłada duży wysiłek próbując wykonać zadania z pomocą nauczyciela - ustalonych dla swojej niepełnosprawności
- Posiada bardzo ograniczony zasób wiadomości
- Niesystematycznie uczęszcza na zajęcia, frekwencja - 6 i 7 nie przygotowań do lekcji w semestrze(4-5 ocen niedostatecznych częściowych za nieprzygotowanie do lekcji)

**Średnia ważona ocen 1,75 - 2,74**

**OCENA NIEDOSTATECZNA - 1**

- Uczeń nie chce wykonać zadania bez podania powodu /pomimo tego, że nauczyciel wie, iż uczeń potrafi określić zadanie lub sprawdzian wykonać (zadanie ustalone dla danej niepełnosprawności)
- MUSI WYSTĄPIĆ DOKŁADNA ANALIZA PRZYCZYNY TAKIEGO POSTĘPOWANIA**
- Posiada bardzo ograniczony zasób wiadomości
  - Niesystematycznie uczęszcza na zajęcia, frekwencja - 8 i więcej nie przygotowań do lekcji w semestrze (6 i



więcej ocen niedostatecznych cząstkowych za nieprzygotowanie do lekcji)

**Średnia ważona ocen 1,75 i poniżej**

## **SPOSOBY KORYGOWANIA NIEPOWODZEŃ**

1. Uczeń, który ma problemy z opanowaniem ćwiczeń może skorzystać z następujących form pomocy:

- Pomocy nauczyciela przedmiotu w uzgodnionym terminie
- Pomocy koleżeńskiej podczas zajęć pozalekcyjnych
- Udziału w zajęciach pozalekcyjnych prowadzonych przez wszystkich nauczycieli wychowania fizycznego

2. Nauczyciel jest zobowiązany na podstawie pisemnej opinii poradni psychologiczno-pedagogicznej lub innej poradni specjalistycznej obniżyć wymagania edukacyjne w stosunku do ucznia, u którego stwierdzono specyficzne trudności w uczeniu się lub deficyty rozwojowe, uniemożliwiające sprostanie wymaganiom edukacyjnym wynikającym z programu nauczania.

3. W uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego. Decyzję o zwolnieniu ucznia z zajęć podejmuje dyrektor szkoły na podstawie opinii wydanej przez lekarza specjalistę lub poradnię psychologiczno-pedagogiczną. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony”. Uczniowi który ćwiczył w I semestrze a drugim był zwolniony wpisuje się na koniec roku- „zwolniony”. Jeśli uczeń nie ćwiczył w pierwszym semestrze a w drugim tak, wpisuje się ocenę roczną uzyskaną zgodnie z PSO.

4. Każdą ocenę uzyskaną na sprawdzianie uczeń może poprawić lub uzyskać, w przypadku nieobecności na sprawdzianie - w ciągu 2 tygodni. Termin ten może ulec zmianie, jeśli obecność ucznia przedłuża się lub stan jego zdrowia nie pozwala na udział w sprawdzianie. Zmiana terminu uzyskania bądź poprawienia oceny może także ulec zmianie w przypadku warunków pogodowych ( jeśli sprawdzian odbywa się w terenie).

## **SPOSÓB INFORMOWANIA UCZNIÓW, RODZICÓW LUB INNYCH OSÓB ZAINTERESOWANYCH**

1. Nauczyciel na początku roku szkolnego informuje uczniów, rodziców lub opiekunów prawnych o wymaganiach edukacyjnych wynikających z realizowanego przez siebie programu nauczania, o sposobach sprawdzania wiedzy i umiejętności oraz kryteriach oceny z wychowania fizycznego (gablota przy sali gimnastycznej)
2. Oceny bieżące i semestralne są jawne zarówno dla ucznia, jak i jego rodziców lub prawnych opiekunów. Stosowna informacja udzielana jest zawsze miesiąc przed wystawieniem oceny
3. Rodzice lub prawni opiekunowie mają prawo zapoznać się z oceną podczas zebrania rodzicielskiego lub na własne życzenie w szkole, w trakcie indywidualnego spotkania z nauczycielem. Oceny systematycznie wpisywane są w dziennik elektroniczny „Librus” i są do wglądu natychmiast po wprowadzeniu do systemu przez administratora.
4. Na prośbę osób zainteresowanych nauczyciel ustalający ocenę powinien ją uzasadnić.
5. Informację o ocenach cząstkowych uczeń uzyskuje wraz z uzasadnieniem natychmiast po ich wystawieniu.
6. Egzaminy klasyfikacyjne i poprawkowe przeprowadza się w formie ćwiczeń praktycznych oraz z wiadomości objętych standardem wymagań.

## OPIS ZAŁOŻONYCH OSIĄGNIĘĆ UCZNIÓW KLAS IV - VII

### Klasa IV

<b>Z zakresu wiadomości uczeń klasy IV zna:</b>	<b>Z zakresu postaw uczeń klasy IV:</b>
<p><b>Zasadę bezpiecznego zachowania się na zajęciach.</b></p> <p><b>Potrafi dobrać odpowiedni stój do zajęć w zależności od pogody i miejsca ćwiczeń.</b></p> <p><b>Potrafi wykonać prawidłowe pozycje wyjściowe do ćwiczeń, zna poprawną terminologię.</b></p> <p><b>Wie jak hartować organizm.</b></p> <p><b>Umie właściwie wykonać ćwiczenia ramion, nóg i tułowia.</b></p> <p><b>Umie dokonać pomiaru tętna.</b></p> <p><b>Umie ocenić postawę ciała.</b></p>	<p><b>Potrafi kulturalnie zachować się podczas różnych form aktywności ruchowej.</b></p> <p><b>Szanuje sprzęt sportowy.</b></p> <p><b>Potrafi i chce pomóc słabszemu.</b></p> <p><b>Zna zasadę „wygrywać bez pychy, przegrywać z pokorą”</b></p> <p><b>Wykazuje się inwencją w doborze ćwiczeń kształtujących i pomysłami w organizowaniu zabaw i gier.</b></p> <p><b>Chętnie i aktywnie bierze udział w lekcjach, zawodach sportowych i innych zajęciach sportowych.</b></p>

**Potrafi zorganizować miejsce do ćwiczeń.**

**Umie dokonać prostej próby sprawności ruchowej.**

**Wie jak dbać o czystość i higienę osobistą.**

**Wie jak ruch może wpłynąć na postawę ciała.**

**Zna znaczenie kształtowania różnych zdolności motorycznych.**

**Zna zasadę posługiwania się przyrządami pomiarowymi (stoper, taśma).**

**Zna podstawowe zasady i przepisy gier i zabaw ruchowych.**

**Potrafi dokonać samooceny sprawności fizycznej.**

**Standardy osiągnięć z zakresu umiejętności:**

**Z zakresu mini koszykówki uczeń potrafi wykonać:**

- Kozłowanie piłki w dowolnym tempie prawą i lewą ręką w miejscu i w ruchu,
- Podać i chwycić piłkę w miejscu
- Rzucić piłkę do kosza dowolnym sposobem,
- Wykonać poznane elementy techniczne w grze.

**Z zakresu mini siatkówki uczeń potrafi wykonać:**

- Poruszanie się krokiem odstawno-dostawnym.
- Zagrywka dolna z za linii 3m (dowolną ręką).
- Odbicie piłki sposobem górnym.
- Odbicie piłki sposobem dolnym.

**Z zakresu mini piłki ręcznej uczeń potrafi wykonać:**

- Chwyty i podania piłki jednorącz w miejscu i w ruch.
- Podania i chwyty piłki w ruchu.
- Kozłowanie piłki RP i RL w miejscu i w ruchu.
- Rzut do bramki dowolnym sposobem.
- Wykorzystanie elementów technicznych w grze

**Z zakresu gimnastyki uczeń potrafi wykonać:**

- Przewrót w przód dowolnym sposobem z prawidłowym ułożeniem rąk i głowy.
- Przewrót w tył dowolnym sposobem z prawidłowym ułożeniem rąk i nóg.
- Przejście równoważne po odwróconej ławeczce.
- Naskok na skrzynię do przysiadu

**Z zakresu lekkoatletyki uczeń potrafi wykonać:**

- Bieg w szybkim tempie na wyznaczonym odcinku
- Bieg ciągły w czasie 5 min. W dowolnym tempie
- Odbicie jednonóż do skoku w dal i zeskok obunóż.

- Rzut z miejsca małym przyborem prawą i lewą ręką
- Rzut oburącz piłką lekarską 3 kg

**Z zakresu sportów zimowych- gier i zabaw, tenisa stołowego:**

- Zjechać na sankach ze stoku na wprost.
- Bezpiecznie upadać na pochyłościach.
- Przyjąć właściwą postawę przy stole.

**Z zakresu ćwiczeń muzyczno-ruchowych**

- Rytm „na cztery” i „na osiem”.

**Z zakresu piłki nożnej uczeń potrafi wykonać:**

- Prowadzić piłkę NP i NL.
- Strzał piłki do bramki dowolnym sposobem.
- Uderzenie i przyjęcie piłki nogą prawą i lewą.
- Zastosować poznane elementy techniczne w grze.

## Klasa V

Lp.	Z zakresu wiadomości uczeń klasy V:	Lp.	Uczeń klasy V prezentuje właściwą postawę:
	<p>Umie zorganizować bezpieczne miejsce pracy.</p> <p>Umie dokonać kontroli i oceny prawidłowej postawy ciała.</p> <p>Zna zasady hartowania organizmu.</p> <p>Umie właściwie ocenić poziom własnego ciężaru i wysokości ciała.</p> <p>Wie jaki wpływ mają ćwiczenia na estetykę ruchu i postawę ciała.</p> <p>Prawidłowo rozumie pojęcia: szybkość, siła, zwinność, równowaga, wytrzymałość.</p> <p>Zna zasady odpoczynku biernego i czynnego.</p> <p>Zna zasadę stosowania ćwiczeń oddechowych.</p> <p>Umie dokonać pomiaru tętna.</p>		<p>Potrafi współpracować z innymi.</p> <p>Szanuje przybory i sprzęt.</p> <p>Przestrzega zasad „fair play”.</p> <p>Potrafi pomagać innym i skorzystać z pomocy ko</p> <p>Widac rozwój emocjonalny związany z przeżywaniem radości i satysfakcji ze stopnia opanowania umiejętności ruchowych.</p> <p>Zna zasady kulturalnego kibicowania.</p>

<p>Umie poprowadzić rozgrzewkę.</p> <p>Potrafi przygotować i poprowadzić co najmniej 2 zabawy ruchowe.</p> <p>Potrafi dokonać prostych pomiarów podstawowych zdolności ruchowych.</p> <p>Potrafi pomóc w organizowaniu części lekcji.</p> <p>Zna zasady i przepisy gier i zabaw.</p>		
--	--	--

<b>Standardy osiągnięć z zakresu umiejętności:</b>
<b>Z zakresu mini koszykówki uczeń potrafi wykonać:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• zatrzymanie w biegu na jedno i dwa tempa,</li> <li>• zmiana kierunku obiegu bez piłki,</li> <li>• podania i chwyt piłki w ruchu,</li> <li>• rzut piłki do kosza z biegu, po podaniu</li> <li>• wykorzystanie poznanych elementów technicznych w grze.</li> </ul>
<b>Z zakresu gimnastyki uczeń potrafi wykonać:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• przewrót w przód z marszu,</li> </ul>



- przewrót w tył do rozkroku,
- chód po przyrządach bokiem, tyłem i przodem z utrudnieniem.
- Skok rozkroczny przez kozła,
- zwisy czynne,
- stanie na RR przy drabince

**Z zakresu lekkoatletyki uczeń potrafi:**

- Przyjmowanie pozycji startowych na komendy,
- Marszobieg z wykorzystaniem terenu –ok. 600- 1000 m.
- Skok w dal sposobem naturalnym z krótkiego rozbiegu
- Rzut piłeczką palantową z miejsca i z marszu
- Bieg na średnim dystansie i bieg w zmiennym tempie
- Rzuty piłkami lekarskimi o różnym ciężarze

**Z zakresu mini siatkówki uczeń potrafi:**

- Zagrywkę sposobem dolnym z odległości 4-5m, dowolną ręką
- Przyjmować „postawę siatkarską” i poruszać się po boisku.
- Odbicie sposobem górnym i dolnym przez siatkę
- Wykorzystać poznane elementy w grze.

**Z zakresu mini piłki ręcznej uczeń potrafi wykonać:**

- Prowadzenie piłki w parach zakończone rzutem,
- Kozłowanie piłki ze zmianą kierunku, tempa i ręki kozłującej,
- Rzut piłki dowolnym sposobem do bramki.

**Z zakresu ćwiczeń muzyczno-ruchowych uczeń potrafi:**

- Poprowadzić dowolne ćwiczenia przy muzyce

**Z zakresu gier i zabaw, tenisa stołowego uczeń potrafi:**

- Zjazd na sankach ze stoku, własne formy aktywności ruchowej
- Uderzenia piłeczki forhendem i bekhendem.

**Z zakresu mini piłki nożnej uczeń potrafi wykonać:**

- Prowadzenie piłki w dwójkach nogą prawą i lewą.
- Uderzenie i przyjęcie piłki wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy lewej i prawej nogi. Strzał do bramki wewnętrznym podbiciem NP i NL.

## Klasa VI

Lp.	Z zakresu wiadomości uczeń klasy VI:	Lp.	Uczeń klasy VI prezentuje właściwe postawy:
	<p>Umie organizować bezpiecznie miejsce do zabawy, pracy, gry w szkole jak i poza nią.</p> <p>Zna zasady higieny po wysiłku fizycznym.</p> <p>Zna zasady hartowania organizmu.</p> <p>Wie jak zachować się w czasie „miesiączki” i zna zasady higieny osobistej z tym związanej.</p> <p>Wie jaki wpływ mają ćwiczenia na organizm, estetykę ruchu i postawę ciała.</p> <p>Zna prawidłową terminologię (pozycje wyjściowe, ćwiczenia, zadania ruchowe).</p> <p>Prawidłowo rozumie pojęcie: szybkości, siły, wytrzymałości, skoczności, zwinności, równowagi, koordynacji,</p>		<p>Umie przestrzegać zasady „fair play”.</p> <p>Potrafi współdziałać z partnerem w celu bezpiecznej i skutecznej realizacji zadań ruchowych.</p> <p>Potrafi postępować wg zasady: „wygrywać bez pychy, przegrywać z pokorą”.</p> <p>Chętnie realizuje wszystkie postawione mu cele.</p> <p>Z dumą reprezentuje szkołę w zawodach.</p>

<p>refleksu).</p> <p>Zna przepisy gier zespołowych i zabaw ruchowych.</p> <p>Potrafi dobrać odpowiednie ćwiczenia kształtujące poszczególne części ciała i korygujące nieprawidłową postawę.</p> <p>Potrafi zastosować czynny odpoczynek i ćwiczenia relaksujące w czasie pracy.</p> <p>Umie dokonać pomiaru tętna.</p> <p>Potrafi sam zbadać i ocenić swoją sprawność ruchową.</p> <p>Umie i zna zasady posługiwania się przyrządami pomiarowymi.</p> <p>Potrafi zorganizować i przeprowadzić przynajmniej 3 zabawy ruchowe na świeżym powietrzu.</p> <p>Potrafi wyciągać wnioski ze swoich i innych błędów.</p>	
---	--

### **Standardy osiągnięć z zakresu umiejętności:**

#### **Z zakresu gimnastyki uczeń potrafi wykonać:**

- Przewrót w przód z miejsca, z marszu, z biegu
- Przewrót w tył z postawy stojącej przez siad o NN prostych
- Stanie na rękach z postawy stojąc lub z uniku podpartego z asekuracją
- Skok kuczny przez 3 części skrzyni
- Samodzielnie opracowany układ ćwiczeń na ławeczce
- Zwisy czynne na drabinkach wysokich.

#### **Z zakresu lekkoatletyki uczeń potrafi wykonać:**

- Bieg z przyspieszeniem (10-60m),
- Marszobieg z pokonywaniem przeszkód terenowych ( ok.1000 m- dz., 1500 –chł.)
- Bieg z pałeczką sztafetową i przekazywanie pałeczki w truchcie i w biegu,
- Skok w dal sposobem naturalnym z dowolnego rozbiegu,
- Rzut piłeczką palantową z rozbiegu.

#### **Z zakresu mini koszykówki uczeń potrafi wykonać:**

- Podania i chwyt piłki oburącz w ruchu,
- Kozłowanie slalomem RP i RL,
- Poruszanie się w obronie,
- Rzut z biegu po kozłowaniu.
- Wykorzystać poznane elementy techniczne w grze.

#### **Z zakresu mini siatkówki uczeń potrafi wykonać :**

- Odbicia w parach dowolnym sposobem ( górnym, dolnym)
- Zagrywka sposobem dolnym i górnym z odl. 6 m.
- Rozgrywać piłkę w zespołach 3 osobowych.

- Wykorzystać poznane elementy w grze.

**Z zakresu mini piłki ręcznej uczeń potrafi wykonać:**

- Rzut z wyskoku,
- Kozłowanie piłki prawą i lewą ręką w miejscu i ruchu
- Prowadzić piłkę w dwójkach ze strzałem na bramkę
- Rzucić piłką do bramki dowolnym sposobem,
- Wykorzystać poznane elementy w grze.

**Z zakresu ćwiczeń muzyczno-ruchowych uczeń potrafi wykonać:**

- Propozycje ćwiczeń przy muzyce, własne układy,

**Z zakresu sportów zimowych, gier i zabaw, tenisa stołowego uczeń potrafi:**

- Zorganizować zabawy z wykorzystaniem sanek lub zabawy w terenie zimowym
- Zorganizować i przeprowadzić zabawy kształtujące wybrane zdolności motoryczne.
- Zagrywkę z nadaniem piłeczce rotacji.

**Z zakresu mini piłki nożnej uczeń potrafi wykonać:**

- Strzał na bramkę wewnętrznym podbiciem w ruchu.
- Prowadzenie piłki w dwójkach ze zmianą kierunku
- Prowadzenie piłki NL i NP. slalomem.
- Wykorzystać poznane elementy w grze.

## Klasa VII

Lp.	Z zakresu wiadomości	Lp.	Uczeń prezentuje właściwe postawy
	<p>Umie organizować bezpiecznie miejsce do zabawy, pracy, gry w szkole jak i poza nią.</p> <p>Zna zasady higieny po wysiłku fizycznym.</p> <p>Zna zasady hartowania organizmu.</p> <p>Wie jak zachować się w czasie „miesiączki” i zna zasady higieny osobistej z tym związanej.</p> <p>Wie jaki wpływ mają ćwiczenia na</p>		<p>Umie przestrzegać zasady „fair play”.</p> <p>Potrafi współdziałać z partnerem w celu bezpiecznej i skutecznej realizacji zadań ruchowych.</p> <p>Wdrożenie do rekreacji piłki siatkowej, koszykówki, piłki nożnej i innych gier sportowych</p> <p>Chętnie realizuje wszystkie postawione mu cele.</p> <p>Z dumą reprezentuje szkołę w</p>

<p>organizm, estetykę ruchu i postawę ciała.</p> <p>Zna prawidłową terminologię (pozycje wyjściowe, ćwiczenia, zadania ruchowe).</p> <p>Prawidłowo rozumie pojęcie: szybkości, siły, wytrzymałości, skoczności, zwinności, równowagi, koordynacji, refleksu).</p> <p>Zna przepisy gier zespołowych i zabaw ruchowych.</p> <p>Czynnie stosuje zasady pielęgnacji ciała i dbałości o kondycję fizyczną</p> <p>Wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów, potrafi zapobiec urazom</p> <p>Zna wady postawy i przyczyny ich powstania, rozumie znaczenie wykonywania ćwiczeń kształtujących i kompensacyjnych</p> <p>Potrafi dobrać odpowiednie ćwiczenia kształtujące poszczególne części ciała i korygujące nieprawidłową postawę.</p> <p>Potrafi zastosować czynny odpoczynek i ćwiczenia relaksujące w czasie pracy.</p>	<p>zawodach.</p> <p>Kształtowanie odpowiedzialności za bezpieczeństwo własne i innych</p> <p>Kształtowanie postaw patriotyczno – narodowych</p> <p>Kształtowanie odpowiedzialności za własne zdrowie</p> <p>Zasady bezpieczeństwa podczas ćwiczeń</p> <p>Wdrożenie do czynnego wypoczynku w czasie wolnym</p>
--	---



<p>Umie dokonać pomiaru tętna.</p> <p>Potrafi sam zbadać i ocenić swoją sprawność ruchową.</p> <p>Umie i zna zasady posługiwania się przyrządami pomiarowymi.</p> <p>Potrafi przeprowadzić rozgrzewkę przed grą</p> <p>Potrafi wyciągać wnioski ze swoich i innych błędów.</p> <p>Umie stosować nabyte umiejętności w życiu codziennym</p> <p>Rozumie konieczność walki z chorobami cywilizacyjnymi poprzez ruch</p> <p>Stosuje działania wpływające na utrzymanie odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia</p> <p>Rozumie konieczność pracy nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji</p>	
---	--

### **Standardy osiągnięć z zakresu umiejętności:**

#### **Z zakresu gimnastyki uczeń potrafi wykonać:**

- Przewrót w przód z miejsca, z marszu, z biegu
- Przewrót w tył z przysiadu, z postawy stojącej do rozkroku
- Stanie na rękach z postawy stojąc lub z uniku podpartego z asekuracją
- Skok kuczny przez 4-5 części skrzyni
- Samodzielnie opracowany układ ćwiczeń na ławeczce
- Podpór łukiem leżąc tyłem
- Skok rozkroczny przez kozła
- Odmyk i wymyk na drążku

#### **Z zakresu lekkoatletyki uczeń potrafi wykonać:**

- Start niski i bieg na 60 m
- Marszobieg z pokonywaniem przeszkód terenowych -1500 m
- Bieg z pałeczką sztafetową i przekazywanie pałeczki w truchcie i w biegu,
- Skok w dal sposobem naturalnym z dowolnego rozbiegu,
- Rzut piłeczką palantową z rozbiegu.
- Pchnięcie kulą
- Start wysoki i bieg na 600 m, 1000 m

#### **Z zakresu koszykówki uczeń potrafi wykonać:**

- Podania i chwytaki piłki oburącz w ruchu,
- Kozłowanie slalomem RP i RL,
- Poruszanie się w obronie,

- Rzut z biegu po kozłowaniu.
- Wykorzystać poznane elementy techniczne w grze.
- Rzuty z miejsca

**Z zakresu siatkówki uczeń potrafi wykonać :**

- Odbicia samodzielnie i w parach dowolnym sposobem ( górnym, dolnym)
- Zagrywka sposobem górnym z odl. 9 m.
- Rozgrywać piłkę w zespole
- Stosuje zbiecie i blok
- Wykorzystać poznane elementy w grze.

**Z zakresu piłki ręcznej uczeń potrafi wykonać:**

- Rzut z wyskoku, rzut karny, rzut z biegu
- Kozłowanie piłki prawą i lewą ręką w miejscu i ruchu
- Prowadzić piłkę w dwójkach, trójkach ze strzałem na bramkę
- Rzucić piłką do bramki dowolnym sposobem,
- Wykorzystać poznane elementy w grze.

**Z zakresu ćwiczeń muzyczno-ruchowych uczeń potrafi wykonać:**

- Proponuje ćwiczenia przy muzyce, własne układy,
- Zatańczy w parze poloneza
- Zna podstawowe kroki aerobicy

**Z zakresu tenisa stołowego uczeń potrafi:**

- Uderzyć piłkę forhendem i bekhendem
- Zagrywkę z nadaniem piłeczce rotacji.

- Wykorzystać poznane elementy w grze pojedynczej i dwójkowej

**Z zakresu piłki nożnej uczeń potrafi wykonać:**

- Strzał na bramkę wewnętrznym i prostym podbiciem w ruchu.
- Prowadzenie piłki w dwójkach ze zmianą kierunku
- Prowadzenie piłki NL i NP slalomem.
- Wykorzystać poznane elementy w grze.

**Z zakresu rekreacyjnych gier sportowych uczeń potrafi wykonać:**

- Podanie, przyjęcie, prowadzenie piłeczki, strzał na bramkę - unihokej
- Wykorzystać poznane elementy w grze.

## **PRZEWIDYWANE SPRAWDZIANY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

### **W KLASIE IV**

#### ***I semestr***

#### **PIŁKA KOSZYKOWA ( dziewczęta i chłopcy)**

Podania i chwyt piłki oburącz sprzed klatki piersiowej.

(ocena 2 – 6 w zależności od techniki wykonania, uczeń otrzymuje dwie oceny: oddzielną za podanie, oddzielną za chwyt)

#### **PIŁKA SIATKOWA (dziewczyny i chłopcy)**

Odbicia sposobem dolnym i górnym po podaniu partnera.

(ocena 2 – 6 w zależności od techniki wykonania, uczeń otrzymuje dwie oceny: oddzielną za odbicie sposobem górnym, oddzielną za odbicie sposobem dolnym)

#### **GIMNASTYKA (dziewczyny i chłopcy)**

Wyskok kuczny na 3-4 części skrzyni i zeskok w głąb.

(ocena 2- 6 w zależności od techniki wykonania)

#### ***II semestr***

#### **PIŁKA KOSZYKOWA (dziewczyny i chłopcy)**

Rzut do kosza znad głowy.

(ocena od 2 – 6 w zależności od techniki wykonania i celności)

**PIŁKA SIATKOWA** (dziewczyny i chłopcy)

Zagrywka sposobem dolnym.

( ocena 2 –6 w zależności od techniki wykonania i skuteczności)

**GIMNASTYKA** (dziewczyny i chłopcy)

Przewrót w przód i w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego.

(ocena 2 – 6 w zależności od techniki wykonania, uczeń otrzymuje dwie oceny: oddzielną za przewrót w przód, oddzielną za przewrót w tył)

## **PRZEWIDYWANE SPRAWDZIANY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

### **W KLASIE V**

#### ***I semestr***

##### **KOSZYKÓWKA ( dziewczęta i chłopcy)**

Dwutakt z biegu po kozłowaniu zakończony rzutem do kosza.

(ocena od 2 – 6 w zależności od techniki wykonania i celności)

##### **PIŁKA SIATKOWA (dziewczęta i chłopcy)**

Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym.

(ocena 2 – 6 w zależności od techniki wykonania, uczeń otrzymuje dwie oceny: oddzielną za odbicie sposobem górnym, oddzielną za odbicie sposobem dolnym)

##### **GIMNASTYKA ( dziewczęta i chłopcy)**

skok rozkroczny przez kozła.

(ocena 2 – 6 w zależności od techniki wykonania)

#### ***II semestr***

##### **PIŁKA KOSZYKOWA (dziewczęta i chłopcy)**

Kozłowanie piłki w czasie gry zakończone rzutem do kosza.

(ocena 2 –6 w zależności od techniki wykonania i celności)

**PIŁKA SIATKOWA** (dziewczęta i chłopcy)

Zagrywka sposobem dolnym – skierowana w określone miejsce na boisko przeciwnika.

(ocena 2 – 6 w zależności od techniki i poprawności wykonania ćwiczenia)

**GIMNASTYKA** (dziewczęta)

Stanie na RR przy drabinkach z asekuracją.

(ocena 2 – 6 w zależności od wykonania ćwiczenia)

(chłopcy)

Przewrót w przód z naskoku, z odbicia obunóż.

(ocena 2 – 6 w zależności od wykonania ćwiczenia)



**PRZEWIDYWANE SPRAWDZIANY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

**W KLASIE VI**

***I semestr***

**PIŁKA KOSZYKOWA** (dziewczęta i chłopcy)

Rzut do kosza oburącz znad głowy.

(ocena 2 – 6 w zależności od techniki wykonania i celności)

**PIŁKA SIATKOWA** (dziewczęta i chłopcy)

Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym w parach przez siatkę.

(ocena 2 – 6 w zależności od wykonania ćwiczenia)

**GIMNASTYKA** (dziewczęta i chłopcy)

Przewrót w tył z postawy stojącej przez siad o NN prostych do rozkroku.

(ocena 2 – 6 w zależności od techniki wykonania)

***II semestr***

**PIŁKA KOSZYKOWA** (dziewczęta i chłopcy)

Rzut do kosza z biegu, po podaniu partnera (dwutakt).

(ocena 2 – 6 w zależności od wykonania ćwiczenia i celności rzutu)

**PIŁKA SIATKOWA** (dziewczęta i chłopcy)

Zagrywka górna.

(ocena 2 –6 w zależności od techniki wykonania)

**GIMNASTYKA** (dziewczęta i chłopcy)

Skok kuczny przez 3- 4 cz. skrzyni.

(ocena 2 – 6 w zależności od techniki wykonania)

## **PRZEWIDYWANE SPRAWDZIANY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASIE VII**

### **I semestr**

**LEKKAATLETYKA** – Technika startu niskiego – bieg na dystansie 60 m  
- Skok w dal sposobem naturalnym – ocena poziomu skoczności

**GIMNASTYKA** – Przewrót w przód z miejsca, z marszu z odbicia obunóż  
- Skok rozkroczny przez kozła  
- Przewrót w tył z przysiadu podpartego

**SIATKÓWKA** – Odbicia sposobem górnym

**KOSZYKÓWKA** – Kozłowanie piłki ze zmianą kierunku i ręki kozłującej  
- Rzut do kosza z dwutaktu z prawej strony

### **II semestr**

**GIMNASTYKA** – Podpór łukiem leżąc tyłem(mostek)  
- Wymyk z postawy stojąc do podporu przodem – odmyk o nogach ugiętych  
- Skok kuczny przez skrzynię – 4 części

**KOSZYKÓWKA** - Rzut do kosza z dwutaktu z lewej strony

**SIATKÓWKA** – Odbicia sposobem dolnym. Zagrywka górna lub dolna

**PIŁKA RĘCZNA** – Rzut karny i rzut z przeskoku

**LEKKAATLETYKA** – Technika startu niskiego – bieg na dystansie 60 m  
- Skok w dal sposobem naturalnym – ocena poziomu skoczności  
- Rzut piłeczką palantową

